

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»  
Новотроицкий филиал**

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Физическая культура**

Закреплена за подразделением Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Формы контроля в семестрах: зачет 6
в том числе:		
аудиторные занятия	72	
самостоятельная работа	0	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	<b>6 (3.2)</b>		Итого	
	18			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Практические	72	72	72	72
Итого ауд.	72	72	72	72
Контактная работа	72	72	72	72
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Рабочая программа

**Физическая культура**

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (приказ от 05.03.2020 г. № № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика Профиль. Прикладная информатика в технических системах, 09.03.03\_19\_Прикладная информатика\_ПрПИВТС\_2020.plx , утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 21.05.2020, протокол № 10/зг

Утверждена в составе ОПОП ВО:

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика Профиль. Прикладная информатика в технических системах, , утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 21.05.2020, протокол № 10/зг

Рабочая программа одобрена на заседании

**Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)**

Протокол от г., №

Руководитель подразделения Измайлова Анна Сергеевна

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Для студентов с ослабленным здоровьем дополнительной целью является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Студенты выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

### 2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.Б
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту	
2.1.2	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений	
2.1.3	Экология	
2.1.4	Социология	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Научно-исследовательская работа	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

<b>УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)</b>
<b>Знать:</b>
УК-11-31 Методы и средства укрепления здоровья.
<b>УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)</b>
<b>Знать:</b>
УК-7-31 1. Значение физической культуры (адаптивной физической культуры) в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; 2. Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
<b>УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)</b>
<b>Уметь:</b>
УК-11-У1 Поддерживать безопасные условия жизнедеятельности. Применять полученные знания., поддерживать уровень физической подготовленности.
<b>УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)</b>
<b>Уметь:</b>
УК-7-У1 1. Учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; 2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; 3. Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью

**УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)**

**Владеть:**

УК-11-В1 Владеть жизненноважными умениями и навыками. Методами оценки здоровья, физического развития.

**УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)**

**Владеть:**

УК-7-В1 1. Комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

2. Способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

3. Приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	<b>Раздел 1. Теоретический курс</b>							

1.1	Общая физическая подготовка(адаптивные формы и виды): гимнастика, легкая атлетика. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.3 Л1.1 Л1.4Л2.2	<p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи, совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств.</p> <p>Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы, выносливости и: гибкости, ловкости.</p> <p>Методы воспитания ловкости, быстроты.</p> <p>Роль и место легкой атлетики в физической подготовке студентов.</p> <p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.</p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развитие</p>	КМ1	Р1
-----	---	---	---	------------------	-----------------------	---	-----	----

						<p>физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка. Способы и методы самоконтроля при занятиях. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.2	<p>Спортивные игры (адаптивные формы и виды): бочче, боулинг, гольф, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам. /Пр/</p>	6	8	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л1.1	<p>Роль и место спортивных игр в физической подготовке студентов. Основы техники безопасности на занятиях спортивным и играми. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные виды и формы): бочче, гольф, боулинг, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам. Краткая историческая справка вида спорта, правила игры, правила судейства. Характеристика возможностей влияния указанных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Общая и</p>	КМ1	Р1
-----	--	---	---	------------------	-------------------------------	--	-----	----

						специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта. Техническая и тактическая подготовка. Учебные игры.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--



1.3	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л1.1	<p>Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. Самоконтроль. Методические особенности использования средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики и заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; органов пищеварения и мочевыделительной системы; нарушений зрения; нарушений слуха; кровообращения; органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и ЦНС. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при данных заболеваниях. Методика дыхательной гимнастики</p>	КМ1	Р1
-----	---	---	---	------------------	-------------------------------	--	-----	----

						бодифлекс, А Стрельников ой, К. Бутейко. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Методы психо- регуляции в профессиона льном аспекте. Техники и приемы снятия психоэмоцио нального напряжения, психосаморе гуляции		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

1.4	Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л1.1	Роль и место современных оздоровительных систем в физической подготовке студентов. Классификация современных оздоровительных систем по функциональной направленности. Основные психофизиологические характеристики современных оздоровительных систем: атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, Sculpt Body, комби-аэробика стрейтчинг, шейпинг, калланетика, бодифлекс, функциональный тренинг, разумное тело (Mind & Body), гимнастика, изотон, пилатес, миофасциальный релиз, корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Методические особенности обучения основам техники упражнений современных оздоровител	КМ1	Р1
-----	--	---	---	------------------	-------------------------------	---	-----	----

						ьных систем. Методика составления тренировочн ых программ с уче- том возрастных и гендерных особенносте й.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

1.5	Производственная гимнастика. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	<p>Роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности . Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурминутки, физкультурпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности. Методы, формы и средства производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющих физических и функциональных ограничений. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения, элементам самомассажа</p>	КМ1	Р1
-----	-----------------------------------	---	---	------------------	-------------------------------	--	-----	----

1.6	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	<p>Методические принципы и методы адаптивного физического воспитания. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Общая и специальная физическая подготовка (адаптивные формы и виды). Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Роль физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание занятия оздоровительной направленности. Выбор адаптивного вида спорта,</p>	КМ1	Р1
-----	--	---	---	------------------	-------------------------------	--	-----	----

						оздоровительной системы. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.		
1.7	Задачи ЛФК при заболевании эндокринной системы(сахарный диабет). /Пр/	6	4	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Повышение утилизации сахара при мышечных нагрузках. улучшение работы желез внутренней секреции. Обеспечение усиления действия действия инсулина при занятиях ЛФК. Адаптация организма к уровню физнагрузок. Повышение функционального состояния мышечной, дыхательной , сердечно-сосудистой систем при занятиях физическими упражнениями.	КМ1	Р1
1.8	Физическая активность при сахарном диабете. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Способы дозировки физической нагрузки при заболевании сахарным диабетом. механизм лечебного действия физических нагрузок. Выбор физических нагрузок. Режимы физической нагрузки.	КМ1	Р1

1.9	Меры предосторожности во время занятий физическими упражнениями студентами, страдающими заболеваниями эндокринной системы (сахарный диабет). /Пр/	6	2	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.5Л2.1 Л2.2	Постоянный контроль самочувствия. Проведения контроля сахара. Употребление углеводов перед началом занятий	КМ1	Р1
1.10	Средства адаптивной физической культуры для студентов специальной медицинской группы /Пр/	6	2	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Физические упражнения-профилактическое средство в поддержании и здоровья. Классификация физических упражнений.	КМ1	Р1
1.11	Массаж и самомассаж при заболеваниях эндокринной системы. /Пр/	6	4	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Задачи массажа, самомассажа. Методика проведения массажа, самомассажа (общий массаж, частный массаж).	КМ1	Р1
<b>Раздел 2. Практический курс</b>								
2.1	Дыхательная гимнастика (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко). /Пр/	6	2	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л1.1	Применение методик на занятиях по физической культуре, применение в повседневной жизни.	КМ1	Р1
2.2	Комплексы упражнений по профилактике заболевания эндокринной системы (сахарный диабет). /Пр/	6	4	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Разработка и применение комплекса физических упражнений для профилактики и сахарного диабета.	КМ1	Р1
2.3	Уровень и виды физических нагрузок. /Пр/	6	4	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л1.1	Виды рекомендуемых физических нагрузок, связанные с осложнениями сахарного диабета.	КМ1	Р1



2.4	Выбор тренировок при сахарном диабете /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л1.1	Польза от тренировок. Кардиотренировка, силовая тренировка, йога, пилатес, аквааэробика, скандинавская ходьба.	КМ1	Р1
-----	--	---	---	------------------	------------------------------------	--	-----	----

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

#### 5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки

Код КМ	Контрольное мероприятие	Проверяемые индикаторы компетенций	Вопросы для подготовки
КМ1	Контрольная работа	УК-7-У1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства, методы и формы адаптивной физической культуры.</li> <li>2. Задачи общей физической подготовки (адаптивные формы и виды): гимнастика, легкая атлетика.</li> <li>3. Преимущества легкой атлетики и гимнастики (адаптивные формы и виды) в развитии физических качеств и способностей человека, основы методики их воспитания.</li> <li>4. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности.</li> <li>5. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений.</li> <li>6. Преимущества гимнастики для развития гибкости и укрепления опорно-двигательного аппарата.</li> <li>7. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой и гимнастикой.</li> <li>8. Использование упражнений легкой атлетики для профилактики и лечения различных заболеваний.</li> <li>9. Использование разнообразных беговых и гимнастических упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения.</li> <li>10. Упражнения для воспитания выносливости и гибкости, ловкости.</li> <li>11. Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.</li> <li>12. Виды оздоровительной гимнастики.</li> <li>13. Использование средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики заболеваний.</li> <li>14. Противопоказанные и рекомендованные упражнения в заболеваниях эндокринной системы.</li> <li>15. Конкретные задачи профилактической и оздоровительной гимнастики с учетом состояния здоровья.</li> <li>16. Использование методов дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.</li> <li>17. Методы снятия психоэмоционального напряжения.</li> <li>18. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях для профилактики заболеваний эндокринной системы (сахарный диабет).</li> <li>19. Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</li> <li>20. Методика ведения дневника самоконтроля.</li> </ol>
<b>5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.)</b>			
Код работы	Название работы	Проверяемые индикаторы компетенций	Содержание работы

P1	Темы контрольных работ		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.</li> <li>2. Биологические ритмы и работоспособность.</li> <li>3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.</li> <li>4. Образ жизни студента. Его влияние на здоровье.</li> <li>5. Организация двигательной активности.</li> <li>6. Организация режима питания. Рациональное питание.</li> <li>7. Профилактика заболеваний костно-мышечной системы.</li> <li>8. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.</li> <li>9. Современные системы оздоровительной физической культуры.</li> <li>10. Методика контроля за функциональным состоянием организма.</li> </ol>
----	------------------------	--	--

**5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)**

Защита контрольной работы ( устный ответ, соответствие работы выбранной теме, правильность оформления контрольной работы).

**5.4. Методика оценки освоения дисциплины (модуля, практики. НИР)**

Зачет.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**6.1. Рекомендуемая литература**

**6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	/ Г. А. Жданова	Гуманитаризация процесса подготовки будущего специалиста в техническом вузе: учебник		, 2005,
Л1.2	Прапор С.С.	Базисная концепция формирования физической культуры у студентов металлургических вузов, как важнейшей основы здорового образа жизни и творческого долголетия. : учебник		МИСиС, 1991,
Л1.3	Крючек Е.С.	Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие		М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001, 2001,
Л1.4	Туманян Г.С.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие		Академия, 2009,
Л1.5	Шулятьев В.М. Побыванец В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие		РУДН, 2012, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=226786</a>
Л1.6	А.Б.Муллер и др	Физическая культура: учебник и практикум		М.: Юрайт, 2019,
Л1.7	А.Б.Муллер и др.	Физическая культура: учебник и практикум		Юрайт, 2019,

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л2.1	В.И. Ильинича. М.:	Физическая культура студента : учебник		М.: Гардарики, 2001,
Л2.2	Романова Л.А.	Современные оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие		Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2005,
Л2.3	Фурманов А.Г	Оздоровительная физическая культура: учебник		, 2003,

### 6.3 Перечень программного обеспечения

### 6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Влияние физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы осуществляется в основном по механизму трофического действия. Они повышают активность желез внутренней секреции и ферментативных систем организма, способствуют активизации обмена веществ и энергии. Под влиянием систематических занятий увеличивается синтез гликогена в мышцах и печени, повышается сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи физической культуры при заболеваниях эндокринной системы:

нормализация всех видов обмена веществ в организме; активизация окислительно-восстановительных процессов; повышение энергозатрат; повышение адаптации организма к физическим нагрузкам; повышение физической работоспособности.

Противопоказаны:

физические нагрузки высокой интенсивности (бег и прыжки в быстром темпе и др.);

упражнения с ускорением темпа движений;

акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик»,

«березка», стойки на голове и руках и др.);

упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, опорные прыжки,

упражнения на брусьях и кольцах и др.;

упражнения, выполнение которых связано с натуживанием; упражнения, выполнение которых связано с чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса.

Ограничены:

продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег в умеренном темпе, игры и др.);

физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств;

физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц;

физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок);

физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение; физические упражнения, сопровождающиеся значительным со-

трясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.).

Рекомендуются:

общеразвивающие упражнения на все группы мышц в исходном положении лежа, сидя, стоя;

упражнения с предметами; ходьба;

бег в медленном темпе; ходьба на лыжах; плавание;

катание на велосипеде; подвижные и спортивные игры; дыхательные упражнения.

Для улучшения функций эндокринной системы преимущественно используют упражнения на выносливость (средней и умеренной интенсивности с постепенным повышением нагрузки), которые способствуют расходу большого количества углеводов, расщеплению и преобразованию нейтральных жиров.

Во время занятий напряжения мышц сочетают с их расслаблением, используют маховые движения, постепенно увеличивая их амплитуду. Для укрепления мышц применяют изометрические упражнения. Изометрическое упражнение – это напряжение мышц, которое не сопровождается движением. Выбор физических упражнений, объем и интенсивность нагрузки, зависят от состояния здоровья, уровня функциональных возможностей и физической подготовленности занимающегося.

Комплекс физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы с г/палкой

1. И. п. – стойка ноги врозь, палку вверх. Ходьба на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы (30-40 сек.). Дыхание через нос.
  2. И. п. – стойка ноги врозь, палку перед грудью, двумя руками за концы. Растягивающие движения, растягивать палку, как пружину (20-40 сек.).
  3. И. п. – ноги на ширине плеч, палку вперед. Поочередные повороты туловища вправо и влево с одновременным отставлением одноименной к повороту ноги в сторону (40 с)
  4. И. п. – стойка ноги врозь, палку вниз: 1 – палку вверх, за плечи, выдох;  
2 – и. п., вдох.
  5. И. п. – стойка ноги врозь, палку за спиной вниз. Поочередные наклоны туловища в стороны (20-30 сек.).
  6. И. п. – стойка ноги врозь, палку вперед. Поочередные повороты палки вправо и влево на прямых руках (30 сек.).
  7. И. п. – стойка ноги врозь, палку вниз за концы; 1 – палку вверх, за спину вниз, выдох;  
2 – и. п., выдох.
  8. И. п. – стойка ноги врозь, палку удерживать локтями сзади; 1 – прогнуться, вдох;  
2 – мягко пружиня, наклониться вперед, подбородок вперед, выдох.
  9. И. п. – стойка ноги врозь, палку за спину, держать за концы. Растирать палкой спину вверх и вниз (20-30 сек.).
  10. И. п. – о. с., палку справа вертикально на пол. Перешагивание палки боком с высоким подниманием бедра (30 сек.).
  11. И. п. – стойка ноги врозь, палку за спину, держать за концы. Круговые движения тазом (20-30 сек.).
  12. И. п. – у. с., палку вперед;
- 1-7 – согнуть правую ногу в тазобедренных и коленных суставах: 8 – и. п.;

9-15 – то же другой ногой; 16 – и. п.